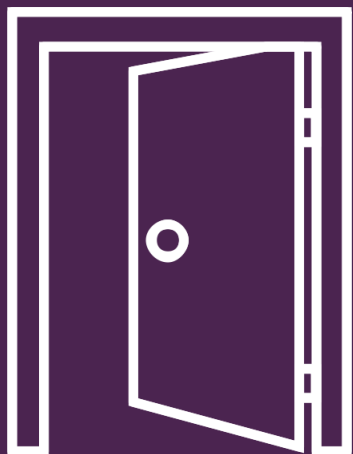


mandag

12:00 - 14:00

Oppstart 30.august



Strikk og snakk

Er du glad i å strikke? Vil du bli kjent med andre kvinner?

På Strikk og snakk kan du strikke og ha det hyggelig sammen med andre. Du kan også øve på å snakke norsk. Frivillige er tilstede og kan lære nybegynnere å strikke. Du kan ta med eget strikkeset eller låne strikkeutstyr hos oss.

Strikk og snakk passer for deg som liker å strikke eller vil lære å strikke, deg som vil bli kjent med andre, eller å øve på norsk.

Smitteverntiltak: Maks antall personer i sofagruppe 7 personer. Minimum én meter avstand må opprettholdes. Alle må bruke antibac før strikkeset tas frem. Antibac må benyttes ved bytting av strikkeset. Lille og store kursrom kan benyttes.

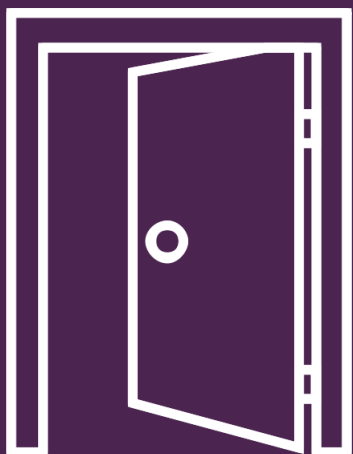


mandag

12:00 - 13:00

15:00 - 16:00

Oppstart 23.august



Norsk samtalegruppe

Utgår ved mangel på frivillige

Vil du bli flinkere i norsk?

Hver dag har vi uformelle samtalegrupper på norsk. Her kan du snakke og lære norsk sammen med andre.

Du kan lære flere norske ord og bli mer komfortabel med å snakke på norsk.

Samtalegruppen er et tilbud til deg som ønsker å praktisere muntlig norsk, når det passer for deg.

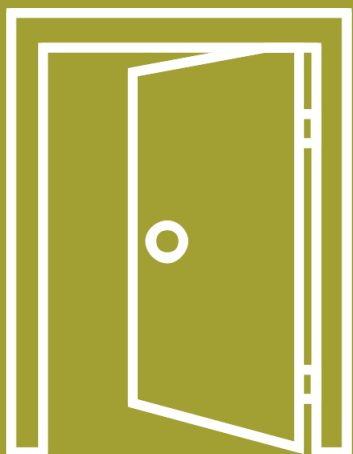
Smitteverntiltak: Minimum én meter avstand må opprettholdes. Se tegning på utsiden av det lille og store kursrommet for maks antall personer som kan være i hvert rom.



tirsdag

11:00 - 16:00

Oppstart 31.august



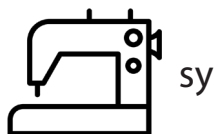
Syverksted

Liker du å sy?

Hver tirsdag kan du bruke symaskiner på syverkstedet vårt til å sy og reparere klær.

Syverksted passer for deg som kan bruke en symaskin og er glade å sy, men som trenger en symaskin å sy på! Syverkstedet er også for deg som vil lære å bruke symaskin.

Frivillige på syverkstedet bidrar med god stemning og med praktisk hjelp.

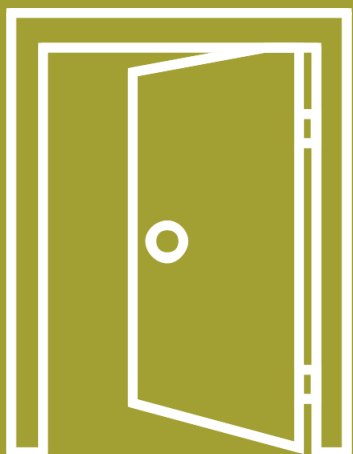


tirsdag

12:00 - 13:00

15:00 - 16:00

Oppstart 24.august



Norsk samtalegruppe

Utgår ved mangel på frivillige

Vil du bli flinkere i norsk?

Hver dag har vi uformelle samtalegrupper på norsk. Her kan du snakke og lære norsk sammen med andre.

Du kan lære flere norske ord og bli mer komfortabel med å snakke på norsk.

Samtalegruppen er et tilbud til deg som ønsker å praktisere muntlig norsk, når det passer for deg.

Smitteverntiltak: Minimum én meter avstand må opprettholdes. Se tegning på utsiden av det lille og store kursrommet for maks antall personer som kan være i

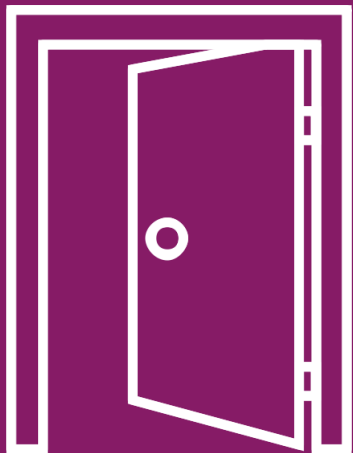


onsdag

12:00 - 13:00

15:00 - 16:00

Oppstart 25.august



Norsk samtalegruppe

Utgår ved mangel på frivillige

Vil du bli flinkere i norsk?

Hver dag har vi uformelle samtalegrupper på norsk. Her kan du snakke og lære norsk sammen med andre.

Du kan lære flere norske ord og bli mer komfortabel med å snakke på norsk.

Samtalegruppen er et tilbud til deg som ønsker å praktisere muntlig norsk, når det passer for deg.

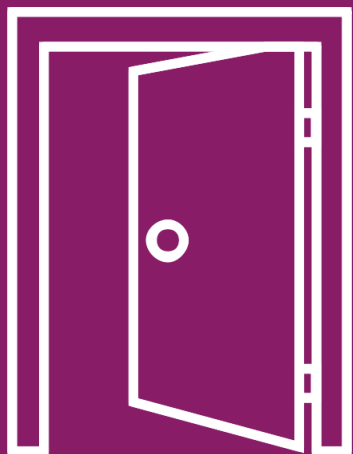
Smitteverntiltak: Minimum én meter avstand må opprettholdes. Se tegning på utsiden av det lille og store kursrommet for maks antall personer som kan være i



onsdag

15:00 - 17:00

Oppstart 1. september



Datahjelp

Trenger du hjelp med data?

Datahjelp er praktisk hjelp til det du ønsker innen data.

Du kan for eksempel få hjelp med å bruke internett, e-post, nettbank, Facebook eller å sende elektroniske skjemaer til Oslo Kommune, NAV eller andre.

Du kan også få hjelp til hvordan man bruker en PC, hvis du ikke har lært det før. Vi har PC du kan låne, eller du kan ta med egen PC, mobil eller nettbrett for å få hjelp med noe.

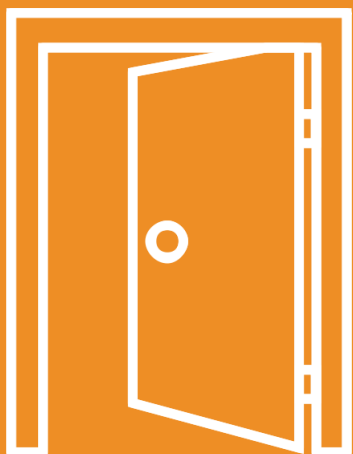
Smitteverntiltak: én meter avstand må opprettholdes. Vask av datamus og tastatur før og etter.



torsdag

14:00 - 15:00

Oppstart 2. september



Rolig yoga

Er du stresset og anspent?

På Rolig yoga lærer du teknikker for å slappe av og roe ned. Du lærer enkle yogaøvelser med fokus på pust, avspenning og tøying av stive muskler og ledd.

Rolig yoga passer for deg som vil være mindre stresset og finne styrke i hverdagen. Du trenger ikke være sterk eller ha erfaring fra yoga for å være med. Yogatimene passer til alle, inkludert nybegynnere.

Smitteverntiltak: maks antall deltakere 7. Minimum én meter avstand må opprettholdes. Yogamatter rengjøres godt etter bruk. Antibac brukes før og etter timen.



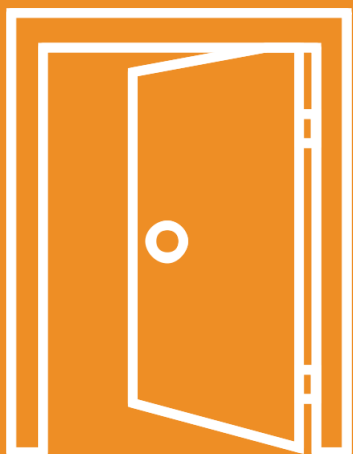
helse

torsdag

12:00 - 13:00

15:00 - 16:00

Oppstart 26.august



Norsk samtalegruppe

Utgår ved mangel på frivillige

Vil du bli flinkere i norsk?

Hver dag har vi uformelle samtalegrupper på norsk. Her kan du snakke og lære norsk sammen med andre.

Du kan lære flere norske ord og bli mer komfortabel med å snakke på norsk.

Samtalegruppen er et tilbud til deg som ønsker å praktisere muntlig norsk, når det passer for deg.

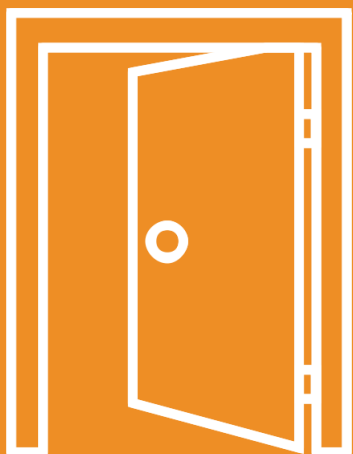
Smitteverntiltak: Minimum én meter avstand må opprettholdes. Se tegning på utsiden av det lille og store kursrommet for maks antall personer som kan være i hvert rom.



torsdag

16:00 - 17:00

Oppstart 2. september



Engelsk samtalegruppe

Vil du bli bedre i engelsk?

Hver torsdag ettermiddag har vi en uformell samtalegruppe på engelsk. Her kan du snakke og lære engelsk sammen med andre.

Du kan lære flere engelske ord og bli mer komfortabel med å snakke på engelsk.

Samtalegruppen er for deg som vil praktisere muntlig engelsk, når det passer for deg.

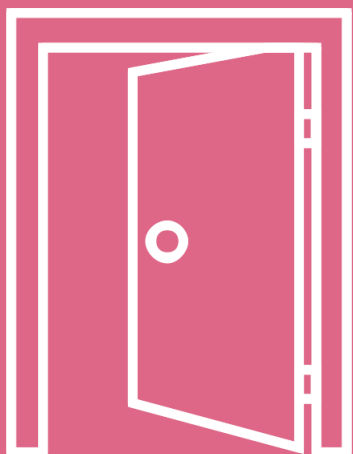
Smitteverntiltak: Minimum én meter avstand må opprettholdes. Se tegning på utsiden av det lille- og store kursrommet for maks antall personer som kan være i hvert rom.



fredag

12:00 - 13:00

Oppstart 27.august



Norsk samtalegruppe

Utgår ved mangel på frivillige

Vil du bli flinkere i norsk?

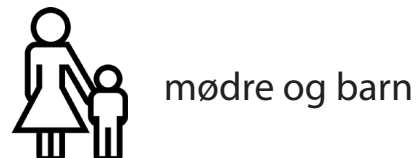
Hver dag har vi uformelle samtalegrupper på norsk. Her kan du snakke og lære norsk sammen med andre.

Du kan lære flere norske ord og bli mer komfortabel med å snakke på norsk.

Samtalegruppen er et tilbud til deg som ønsker å praktisere muntlig norsk, når det passer for deg.

På fredager kan barn under skolealder være med!

Smitteverntiltak: Minimum én meter avstand må opprettholdes. Se tegning på utsiden av det lille- og store kursrommet for maks antall personer som kan være i hvert rom.



mandag

13:00 - 15:00

Informasjon om påmelding
og oppstartsdato kommer



Skrive- og lesetrening B1

Vil du bli flinkere til å skrive på norsk?

På dette kurset lærer du nye ord og uttrykk og får øve på å uttrykke deg bedre skriftlig på norsk.

På Skrive- og lesetrening tar vi utgangspunkt i tekst som vi alle møter i hverdagen. Vi skriver og leser enkle tekster, og gjør skriveoppgaver.

Kurset passer for deg som vil øve på å skrive bedre norsk, deg som vil lære nye norske ord og uttrykk og deg som vil forstå skriftlig informasjon bedre.

Krav: Snakke, lese og skrive på nivå B1.



mandag

17:00 - 17:45

18:00 - 18:45

Informasjon om påmelding
og oppstartsdato kommer



Jobbveiledning

Er du jobbsøker?

På Jobbveiledning får du støtte og veiledning til å finne ut hvilke jobber som passer for deg; hvordan du kan skrive din beste jobbsøknad og CV. Du bestemmer hva vi skal fokusere på, og du kan melde deg på så mange ganger du vil.

Dette er individuell veiledning der du får 45 minutter sammen med en veileder.

Krav: Snakke og skrive på nivå A2.
Dette er ikke et kurs som går over flere uker; du må melde deg på fra gang til gang.



jobbsøk

mandag

18:00 - 20:00

Informasjon om påmelding
og oppstartsdato kommer



Fortell på norsk B1

Vil du bli flinkere til å kommunisere på norsk?

På dette kurset lærer du metoder og teknikker som gjør deg flinkere og mindre nervøs når du skal kommunisere og presentere på norsk.

Du lærer hva du bør tenke på når du skal holde presentasjoner og hvordan du kan få frem det du vil si på en klar, effektiv og kreativ måte.

Krav: Snakke på nivå B1.



tirsdag

17:00 - 19:00

21. september - 7. desember

Påmelding starter:
31. august



Nyheter på norsk

Er du interessert i samfunn og nyheter?

På dette kurset leser og diskuterer vi nyheter for å praktisere norsk og lære nye ord og uttrykk.

Gjennom å lese nyheter blir du bedre kjent med aktuelle temaer fra det norske samfunnet.

Kurset har også gruppearbeid og diskusjoner.

Krav: Snakke og lese på nivå A2.



onsdag

12:00 - 14:00

13.oktober 15.desember

Påmelding starter:
22. september



Fortell på norsk A2

Vil du bli flinkere til å kommunisere på norsk?

På dette kurset lærer du metoder og teknikker som gjør deg flinkere og mindre nervøs når du skal kommunisere og presentere på norsk.

Du lærer hva du bør tenke på når du skal holde presentasjoner og hvordan du kan få frem det du vil si på en klar, effektiv og kreativ måte.

Krav: Snakke på nivå A2.
Kurset er *kun* for deltakere på nivå A2.



onsdag

17:00 - 19:00

15. september - 8. desember

Påmelding starter:
1. september



Norsk kultur og samfunn

Vil du lære mer om norsk kultur og samfunn? Hva er «typisk» norsk? Hvordan fungerer det norske samfunnet og hvordan kan du delta?

Vi tar opp tema som kvinnehistorie og likestilling, politikk, demokrati, folkehelse, og velferdsstaten. Vi inviterer noen ganger f.eks politiet og JURK (Juridisk rådgivning for kvinner) til å snakke på kurskveldene og vi pleier også å besøke Nobels fredssenter.

Kurskveldene er en blanding av forelesninger, gruppediskusjoner og litt enkle praktiske oppgaver. Vi legger opp til aktiv deltakelse fra alle kursdeltakerne og du får god mulighet til å øve på å snakke og å diskutere på norsk.

Krav: Snakke på nivå B1.



onsdag

17:00 - 19:00

Informasjon om påmelding
og oppstartsdato kommer



Helse på norsk

Vil du lære mer om helse i Norge og norske helse-ord?

På dette kurset lærer du om temaer, ord og uttrykk som er viktige for å kunne snakke om egen helse og det norske helsesystemet.

Du får lære om et nytt tema hver uke, gjennom blant annet tavleundervisning, gruppearbeid, oppgaver, rollespill, film og lydklipp. Samtidig får du praktisere muntlig norsk.

Krav: Snakke på nivå A1.



torsdag

17:00 - 19:00

Informasjon om påmelding
og oppstartsdato kommer



Skrive- og lesetrening A2

Vil du bli flinkere til å skrive på norsk?

På dette kurset lærer du nye ord og uttrykk og får øve på å skrive på norsk.

På Skrive- og lesetrening skriver og leser vi enkle tekster, og gjør skriveoppgaver.

Kurset passer for deg som vil øve på å skrive bedre norsk, deg som vil lære nye norske ord og uttrykk og deg som vil forstå skriftlig informasjon bedre.

Krav: Snakke, lese og skrive på nivå A2.



torsdag

17:00 - 19:00

16. september - 9. desember

Påmelding starter:
2september



Datakurs torsdag

Vil du bli flinkere på data?

På datakurs lærer du grunnleggende bruk av datamaskin og vanlige dataprogrammer som Word og PowerPoint.

Du får også øve på å bruke internett på en trygg og praktisk måte.

Krav: Snakke, lese og skrive på nivå A2.



torsdag

17:00 - 17:45

18:00 - 18:45

Informasjon om påmelding
og oppstartsdato kommer



Jobbveiledning

Er du jobbsøker?

På Jobbveiledning får du støtte og veiledning til å finne ut hvilke jobber som passer for deg; hvordan du kan skrive din beste jobbsøknad og CV. På torsdager tilbyr vi også intervjutrening. Du bestemmer hva vi skal fokusere på, og du kan melde deg på så mange ganger du vil.

Dette er individuell veiledning der du får 45 (jobbsøk /CV) eller 60 (intervjutrening) minutter med en veileder.

Krav: Snakke og skrive på nivå A2.
Dette er ikke et kurs som går over flere uker;
du må melde deg på fra gang til gang.



jobbsøk

fredag

16:00 - 17:15

17. september - desember

Påmelding starter:
30. august



Avslappende yoga

Vil du være mindre stresset?

På dette kurset lærer du praktiske øvelser som hjelper deg med å slappe av. Du lærer å bli bevisst på tankene dine og hvordan de påvirker ditt hverdagsliv. Dette hjelper deg med å oppdage hva du virkelig ønsker og trenger.

Kurset passer for deg som ønsker eller trenger avslapning og deg som er interessert i å oppnå balanse og ro. Du trenger ikke å ha praktisert yoga før. Kurset legger mer vekt på sinnet og bevissthet enn fysiske øvelser.

Krav: Snakke på nivå B1.



helse